



# GUÍA DEL MLS

## PARA CONTEMPLAR CON LA CREACIÓN





¿Qué es la contemplación?

¿Por qué la contemplación en el MLS?

¿Qué es la contemplación con la creación?

¿Por qué contemplar con la creación?

¿Cuál es la diferencia entre contemplación y meditación?

¿Cómo contemplar?

Contemplar con el cuerpo y la respiración

¿Cuándo contemplar?

La contemplación en la meditación formal

Ser contemplativo durante la misa

Ser contemplativo en la naturaleza

Ser contemplativo en las reuniones

Ser contemplativo a la hora de comprar

¿La contemplación es una oración o una práctica?

¿Y si mi mente está demasiado ocupada para contemplar?



# ¿QUÉ ES LA CONTEMPLACIÓN?



La contemplación es una manera de ser desde el corazón que nos permite recibir y responder al amor de Dios en cada momento. Contemplar es encontrar el presente con conciencia y amor.

El Papa Francisco comparte que “Contemplar es regalarse tiempo para estar en silencio, para rezar, para que regresen al alma la armonía, el equilibrio sano entre la cabeza, el corazón y las manos, entre el pensamiento, el sentimiento y la acción.”

Contemplar es encontrar el presente con conciencia y amor para vivir nuestra vocación esencial: alabar y amar a Dios y a los demás.

# ¿POR QUÉ LA CONTEMPLACIÓN EN EL MLS?

Uno de los tres objetivos estratégicos del MLS es la conversión ecológica: fomentar un cambio de corazón y motivar una preocupación más apasionada por nuestra casa común. Un camino importante para este cambio de corazón es la contemplación, esta capacidad de estar presentes con amor ante lo que tenemos delante: el canto de la creación, los clamores de la tierra y de los pobres, y la llamada de Dios a responder. Como ha dicho el Papa Francisco: “El mejor antídoto contra este abuso de nuestra casa común es la contemplación”.<sup>2</sup>

<sup>2</sup>[https://www.vatican.va/content/francesco/es/speeches/2020/september/documents/papa-francesco\\_20200912\\_comunita-laudatosi.html](https://www.vatican.va/content/francesco/es/speeches/2020/september/documents/papa-francesco_20200912_comunita-laudatosi.html)



# ¿QUÉ ES LA CON- TEMPLACIÓN CON LA CREACIÓN?



Existe una rica tradición de contemplación dentro del cristianismo, desde la contemplación del Santísimo Sacramento en la adoración eucarística, hasta la contemplación de las Escrituras en la práctica monástica de la lectio divina, y la contemplación de la vida de Jesús en los ejercicios espirituales ignacianos. En el corazón de la contemplación se encuentra nuestro deseo primordial de abrirnos a recibir el amor de Dios en el silencio y la quietud.

En el MLS, nos centramos en la contemplación con la creación, siguiendo la práctica de Jesús, que contemplaba con y en la creación. Jesús estaba “en contacto permanente con la naturaleza y le prestaba una atención llena de cariño y asombro. Cuando recorría cada rincón de su tierra se detenía a contemplar la hermosura sembrada por su Padre, e invitaba a sus discípulos a reconocer en las cosas un mensaje divino: ‘Levantad los ojos y mirad los campos, que ya están listos para la cosecha’ (Jn 4,35). ‘El reino de los cielos es como una semilla de mostaza que un hombre siembra en su campo. Es más pequeña que cualquier semilla, pero cuando crece es mayor que

las hortalizas y se hace un árbol’ (Mt 13,31-32)” (LS 97).

También recordamos que Jesús se retiraba a lugares de la naturaleza como el desierto o la montaña para comulgar con su Padre en soledad. La contemplación con la creación es una invitación a orar en la naturaleza. También puede incluir la contemplación de los seres vivos dentro de nuestros hogares, o incluso recordar lugares naturales en nuestra imaginación para abrirnos a la voz de Dios.

Contemplar con la creación también incluye la contemplación de nosotros mismos como creación, incorporando la respiración y la conciencia del cuerpo a nuestra oración. No queremos olvidar que también nosotros estamos formados por los elementos de la creación: tierra, viento, fuego y agua. “Su aire es el que nos da el aliento y su agua nos vivifica y restaura” (LS 2). Contemplar con el cuerpo incluye también los sentidos corporales: la vista, el olfato, el oído, el tacto e incluso el gusto. Al traer todo nuestro ser, podemos abrirnos al “templo del Espíritu Santo” de nuestros cuerpos.



# ¿POR QUÉ CONTEMPLAR CON LA CREACIÓN?



En *Laudato Si'*, el Papa Francisco afirma que nuestra crisis ecológica actual requiere un cambio de actitud en nuestros corazones. Relaciona nuestra destrucción de la creación con nuestros vastos “desiertos interiores” que nos llevan a una actividad frenética, al ajetreo y al consumo excesivo. En su lugar, dice, “La espiritualidad cristiana propone un modo alternativo de entender la calidad de vida, y alienta un estilo de vida profético y contemplativo” (222).

La contemplación nos ayuda a escuchar mejor el canto de la Creación abriéndonos a la gratitud y al asombro. La contemplación nos permite abrirnos a los clamores de la tierra y de los pobres, aumentando nuestra capacidad de estar con el sufrimiento de los demás. Por último, la contemplación nos ayuda a escuchar la llamada de la Creación para que respondamos a la curación de nuestra Tierra, aquietando la mente para discernir mejor lo que nos corresponde hacer.

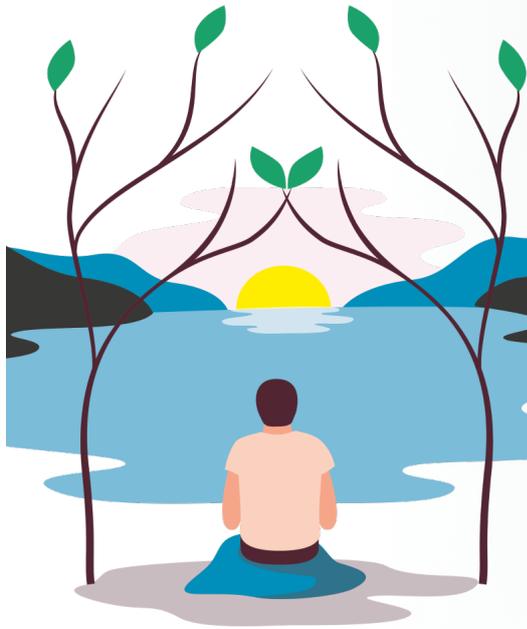
Nuestras vidas suelen estar tan ajetreadas que las palabras que Dios nos dirige a menudo quedan enterradas o se pierden. A través de la contempla-

ción, nuestras mentes distraídas pueden asentarse para percibir mejor el mensaje divino que puede estar presente ante nosotros.

Además, la contemplación puede ayudarnos a cultivar las virtudes ecológicas de la gratitud, el arrepentimiento, la paz interior, la humildad, la sobriedad y el cuidado. Por ejemplo, a veces no somos conscientes de los impulsos que guían nuestras decisiones, que a menudo nos llevan a comprar algo innecesario que es destructivo para nosotros mismos, para los demás y para nuestro planeta. La contemplación puede crear el espacio para tomar decisiones sabias y abstenernos de consumir en exceso al no dejarnos llevar por nuestro impulso inicial.



# ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE CONTEMPLACIÓN Y MEDITACIÓN?



La contemplación es un enfoque de la vida que puede llevarse a cada momento de nuestras vidas, ya sea hablando con los demás, rezando en misa o yendo de compras. Puede ser útil pensar más en ella como un encuentro en el que uno lleva una actitud de conciencia amorosa al momento. En el Movimiento Laudato Si' entendemos la meditación como un período formal de contemplación, reservando un tiempo específico para la quietud y el silencio. Esta es una práctica importante para cultivar nuestro músculo contemplativo, mientras descansamos en la mirada de Dios.

Considéralo como la jardinería. Como escribe el escritor espiritual Martin Laird, “un jardinero no hace crecer las plantas. El jardinero pone en práctica ciertos conocimientos de horticultura que favorecen un crecimiento que escapa a su control directo”. This is also the case for contemplation. Puede ser importante reservar tiempo y energía en la meditación para perfeccionar conscientemente este “músculo” contemplativo.

<sup>3</sup> Martin Laird, En La Tierra Silenciosa: La Práctica de la Contemplación (Darton, Longman and Todd, 2006), 3-4



# ¿CÓMO CONTEMPLAR?

He aquí tres elementos que pueden apoyar la contemplación, tanto si uno se encuentra en un período formal de contemplación en meditación silenciosa como en sus desplazamientos cotidianos.

**1. Conciencia:** Haz una pausa para tomar conciencia de lo que está presente en este momento, incluida la mirada amorosa de Dios sobre ti. Recuerda que quieres adoptar una actitud contemplativa ante lo que tengas delante.

**2. Cuerpo:** Toma conciencia del cuerpo percibiendo las sensaciones de la respiración, ya sea en el vientre, en la entrada y salida del corazón o en el cuerpo en su conjunto. También puedes sintonizar con otros sentidos, como el oído, el tacto o el olfato, especialmente si te encuentras en la naturaleza. Tomar conciencia del “templo del Espíritu Santo” puede ayudarnos a permanecer anclados en el momento presente para abrirnos a la presencia de Dios aquí y ahora.

**3. Elección:** La contemplación no es simplemente una actividad pasiva, sino una en la que debemos “permanecer despiertos” (1 Tes 5,6) ante nuestra intención, para recibir y abrirnos a Dios. Entonces podemos elegir cómo responder en cada momento con amor. Puede tratarse de la persona que tenemos delante, de los impulsos que surgen o de nuestros propios pensamientos o emociones interiores. A menudo no somos conscientes de los impulsos que nos llevan a tomar decisiones que pueden ser perjudiciales para nosotros mismos, para los demás y para nuestro planeta. La contemplación puede ayudarnos a ir más despacio y a tomar conciencia de lo que está realmente presente y a actuar con amor.



# CONTEMPLAR CON EL CUERPO Y LA RESPIRACIÓN

El fundamento de nuestra contemplación con la creación es la conciencia del cuerpo. Recordamos que el cuerpo es “templo del Espíritu Santo”. (1 Cor 6:19) El don del cuerpo es que siempre está con nosotros. Además, estar presentes en el cuerpo, a través de la conciencia de las sensaciones físicas reales, nos lleva inmediatamente al momento presente. Esto puede incluir los sentidos de la vista, el olfato, el oído, el tacto e incluso el gusto. Tomar conciencia de lo que percibimos en nuestra experiencia real nos lleva al momento presente.

Para muchos de nosotros, especialmente cuando nos dedicamos a la meditación formal, contemplamos con la respiración. En todo el cristianismo, la respiración se ha considerado sagrada: desde que Dios insufló vida a Adán hasta el soplo del Espíritu Santo que llegó a los primeros apóstoles. Vemos los inicios de la meditación con el aliento en los Padres del Desierto y en la tradición hesicasta. Para quienes aspiramos a una conversión ecológica, la meditación basada en la respiración nos recuerda nuestra interconexión con los elementos de la tierra, la presencia animadora de Dios y el carácter sagrado de toda vida, incluida la nuestra.



Para contemplar con la respiración, simplemente llevamos nuestra conciencia a nuestra experiencia física de la inhalación y la exhalación de nuestra respiración, allí donde sea más fuerte. Puede ser en las fosas nasales, o en el ascenso y descenso del vientre. También puedes tomar conciencia de la inhalación y la exhalación del corazón, como forma de profundizar la conexión con el espacio del corazón.

Para algunas personas, contemplar con la respiración puede suponer un reto. En ese caso, puedes centrarte en otra parte del cuerpo, como las manos, o en uno de tus sentidos, como el oído.



# ¿CUÁNDO CONTEMPLAR?

¡En cualquier momento! Puede ser útil recordar que la contemplación es más una forma de ser que de hacer. Podríamos centrarnos más en ser contemplativos que en contemplar. He aquí algunos ejemplos de cómo podemos llevar el enfoque contemplativo a diferentes situaciones.



## LA CONTEMPLACIÓN EN LA MEDITACIÓN FORMAL

Los pasos contemplativos pueden utilizarse como una práctica formal de meditación para cultivar nuestro músculo contemplativo. Comenzamos reservando un tiempo específico para sentarnos en quietud y silencio. Cerramos los ojos o mantenemos una mirada suave y desenfocada. Entonces tomamos conciencia de la presencia de Dios y de nuestro deseo de descansar en su mirada. A continuación, trasladamos nuestra atención al cuerpo a través de la respiración, observando la experiencia física de las inhalaciones y las exhalaciones. Podemos entonces elegir una y otra vez fijarnos en nuestros pensamientos y emociones antes de volver a las sensaciones de la respiración. Podríamos decirnos a nosotros mismos “permanece en Dios” o algo similar mientras permanecemos conectados a la sensación de respirar.



# SER CONTEMPLATIVO DURANTE LA MISA



La contemplación puede ser útil para centrar la atención de la mente y el corazón en Dios durante la misa. Al entrar en la Iglesia podemos tomar **conciencia** de nuestro deseo de estar plenamente presentes ante Dios. Cuando hacemos la señal de la cruz, podemos sentir que nuestros dedos tocan nuestra frente, corazón y hombros abriendo nuestro **cuerpo** a este momento de oración. A lo largo de la misa, cuando la mente se distrae, podemos **elegir** centrarnos en el cuerpo, como cuando escuchamos la Palabra de Dios sintiendo la respiración para permanecer en el momento presente, cuando nos arrodillamos sintiendo el sentido de reverencia, o cuando recibimos la Eucaristía, experimentando la hostia física que recibimos en nuestro cuerpo como este precioso don

# SER CONTEMPLATIVO EN LA NATURALEZA



En el libro de oraciones del MLS compartimos una forma de contemplación en comunión con la creación. Camina o mira a tu alrededor lentamente y toma **conciencia** de cuándo un miembro de la creación atrae tu atención. Permítete detenerte, hacer una pausa y utilizar tus sentidos **corporales** para asimilar la maravilla de esta criatura: los colores, las formas, los olores, las texturas. A continuación, **elige** cómo quieres estar con este miembro de la creación. Tal vez quieras entablar un diálogo con este miembro de la creación, recordando a San Francisco hablando con los pájaros y llamando al Hermano Sol y a la Hermana Luna. Puedes hacer una pregunta. Luego escucha. Y antes de seguir adelante, busca una forma de ofrecer amor, dando las gracias a tu nuevo amigo y a Dios.



# SER CONTEMPLATIVO EN LAS REUNIONES

Para comenzar, toma **conciencia** de que estás en presencia del Espíritu Santo y de que estamos aquí para escuchar profundamente al Espíritu Santo. Reconoce a cada persona presente, recordando que todos, incluido tú mismo, sois hijos amados de Dios en los que está presente el Espíritu Santo. A continuación, invita unos instantes a estar en el **cuerpo** conectando con la respiración, como la vida de Dios que respira en ti, y recordando que cada uno de nosotros respira el mismo aire. Invita a cada persona en el silencio a **elegir** cómo quiere estar presente en el encuentro con apertura y paciencia o cualquier otra cualidad del corazón a la que se sienta llamada en ese momento.



# SER CONTEMPLATIVO A LA HORA DE COMPRAR



Podemos tomar **conciencia** del deseo de comprar algo. Entonces podemos conectar con el **cuerpo** sintiendo la inhalación y la exhalación de nuestra respiración. También puede ser útil darse cuenta de la sensación física que hay detrás del impulso consumista. Este movimiento de la cabeza al cuerpo nos permite **elegir** cómo queremos responder al impulso. Hacernos una pregunta puede ayudarnos a tomar una decisión: “¿Realmente lo necesito o sólo lo quiero? “¿Cómo podría escuchar el clamor de la tierra y de los pobres en este momento?”. ¿Cuál es el deseo de Dios en este momento?



# ¿LA CONTEMPLACIÓN ES UNA ORACIÓN O UNA PRÁCTICA?



¡Ambas cosas! Es práctica porque es una forma de ser que podemos cultivar para aumentar nuestra capacidad de conciencia, receptividad y respuestas sabias. La contemplación también es oración. Como afirma el Catecismo de la Iglesia Católica, citando a San Juan Damasceno, “La oración es la elevación del alma a Dios”. (CIC 2559) Por tanto, cada vez que ofreces a Dios tu tiempo de práctica contemplativa silenciosa, recordando que estás bajo la mirada amorosa de Dios, es oración.

# ¿Y SI MI MENTE ESTÁ DEMASIADO OCUPADA PARA CONTEMPLAR?

Esto es completamente natural. Podemos incorporar tres elementos. Nos hacemos conscientes de qué tipo de pensamientos están presentes, sin quedarnos atrapados en el contenido, sino simplemente observando en silencio lo que está presente. O podemos abrirnos a otro aspecto del cuerpo, como escuchar, notar cuándo surgen o desaparecen los sonidos. Incluso podríamos ver si hay alguna sensación física relacionada con algún sentimiento o pensamiento predominante y estar presentes en esa sensación. Una vez que nos hayamos dado cuenta, podemos elegir dar espacio a la incomodidad de nuestra inquietud o ansiedad, confiando en que Dios nos dará la gracia de vivir nuestra experiencia con amor.